

Κατακλυσμός στην πισίνα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Όλα όσα πρέπει να προσέχουμε κάνοντας μπάνιο σε πισίνα

Μπορεί επισήμως να διανύουμε το καλοκαίρι και να σχεδιάζουμε τις πρώτες αποδράσεις μας στη θάλασσα, όμως η θερμοκρασία παραμένει σε χαμηλότερα από τα φυσιολογικά για την εποχή επίπεδα και το νερό είναι ακόμα κρύο. Έτσι, δεν είναι λίγοι εκείνοι που καταφεύγουν στις πλησιέστερες πισίνες προκειμένου να χαλαρώσουν, να κάνουν ηλιοθεραπεία και να γυμναστούν.

Και πράγματι, η γυμναστική στο νερό είναι εξαιρετική. Γυμνάζει το σώμα χωρίς να καταπονεί τις αρθρώσεις και ενδείκνυται για όλες τις ηλικίες. Πόσο ασφαλής είναι όμως αυτή η επιλογή; Ο απολυμαντικός παράγοντας που χρησιμοποιείται συνήθως στις πισίνες είναι το χλωρίο, το οποίο απορροφάται από το δέρμα σε μεγάλες ποσότητες. Έχει αποδειχθεί από μελέτες ότι το χημικό αυτό ενοχοποιείται για διάφορες μορφές καρκίνου, για δερματοπάθειες, καρδιοπάθειες και για αναπνευστικά προβλήματα.

Όμως, χωρίς τη χλωρίωση του νερού οι χρήστες κινδυνεύουν από πλήθος μολύνσεων, ιδιαίτερα όταν οι πισίνες είναι πολυσύχναστες. Έτσι έχουν θεσπιστεί συγκεκριμένα όρια που κρίνονται ασφαλή για την υγεία του ανθρώπου, τα οποία πρέπει να τηρούνται με ευλάβεια. Μια δεύτερη μέθοδος απολύμανσης είναι το όζον. Σαφώς πρόκειται για έναν πιο υγιεινό τρόπο που δεν επιφέρει βλαβερές επιπτώσεις στον οργανισμό. Όμως, οι πισίνες που καθαρίζονται αποκλειστικά με όζον σπανίζουν στη χώρα μας. Συχνά γίνεται συνδυασμός των δύο μεθόδων.

Ο έλεγχος για την ύπαρξη χλωρίου στο νερό είναι πολύ απλός και μπορεί να γίνει από τον καθένα. Αρκεί η ανάμειξη ενός χημικού δείκτη για την ανίχνευση χλωρίου

(ο οποίος πωλείται σε συγκεκριμένα φαρμακεία) με το νερό της πισίνας σε ένα διάφανο σκεύος, όπου η ύπαρξη χλωρίου θα προκαλέσει χρωματισμό του νερού. Με τον ίδιο απλό τρόπο μπορεί να διαπιστωθεί και η απορρόφηση του χλωρίου από το δέρμα. Η βύθιση του χεριού στο σκεύος με το νερό προτού προστεθεί σε αυτό ο χημικός δείκτης, θα αποτρέψει το χρωματισμό του και το νερό θα παραμείνει διαφανές.

Ωστόσο, η πρόκληση προβλημάτων υγείας από το χλώριο δεν είναι συχνή και εξαρτάται από την κατάσταση υγείας του ανθρώπου και του ανοσοποιητικού του συστήματος. Σημειωτέον όμως ότι η διαδικασία μεταβολισμού από τον οργανισμό του χλωρίου που απορροφάται από το δέρμα ενδέχεται να προκαλέσει την πτώση του ανοσοποιητικού. Ιδανικά, λοιπόν, θα πρέπει να κολυμπάμε είτε σε ιδιωτικές πισίνες, είτε σε πισίνες που απολυμαίνονται με όζον προκειμένου να απολαμβάνουμε με ασφάλεια τα οφέλη που προσφέρει η κολύμβηση σε αυτές, εάν βεβαίως δεν μπορούμε να μεταβούμε στην κοντινότερη παραλία. Εξάλλου, η μεγάλη πλειοψηφία των ελληνικών ακτών είναι βραβευμένες με γαλάζιες σημαίες.

Το χλώριο λοιπόν σκοτώνει όλα τα μικρόβια και... προσπαθεί να σκοτώσει και τους μύκητες. Μελέτες *in vitro* δείχνουν ότι πράγματι σκοτώνονται οι μύκητες αλλά στην πραγματικότητα οι γυναίκες που κολυμπούν σε μολυσμένες πισίνες δύνανται να προσβληθούν από αυτούς. Οι μυκητιάσεις θεωρητικά δεν είναι επικίνδυνες, στην πράξη όμως είναι. Για παράδειγμα, ο μύκητας *Candida albicans* υπάρχει φυσιολογικά στους περισσότερους ανθρώπους και ελέγχεται από το ανοσοποιητικό σύστημα και τη βακτηριακή χλωρίδα που υπάρχει στο έντερο. Μια αύξηση της αποικίας του μύκητα, που μπορεί να προκληθεί από εξωτερική προσβολή του οργανισμού από τον *candida albicans*, μειώνει τα βακτήρια που τον καταπολεμούν, προκαλώντας πτώση του ανοσοποιητικού. Αποτέλεσμα της υπερανάπτυξης του συγκεκριμένου μύκητα είναι η εκδήλωση συμπτωμάτων, υποτροπιάζουσες και επίμονες λοιμώξεις, αλλά και πιο περίπλοκες καταστάσεις σε ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς (*aids*, καρκίνος). Σε μια μη επαρκώς χλωριωμένη πισίνα δεν είναι απίθανο να προσβληθεί κάποιος από αυτόν, όπως άλλωστε και από βακτηριακές λοιμώξεις (καμπυλοβακτηρίδιο, *E.coli*) και σπανιότερα από παρασιτικές (κρυπτοσπορίδιο).

Επίσης, δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις ατόμων που μολύνονται από κάποιο στέλεχος του ιού HPV και εμφανίζουν τις λεγόμενες μυρμηγκιές. Είναι όμως πάρα πολύ σπάνιο να προσβληθεί από στέλεχος του ιού που προκαλεί κονδυλώματα στα γεννητικά όργανα. Ένα άλλο σημείο στο οποίο πρέπει να δοθεί προσοχή είναι ο τύπος της πισίνας. Στις κλειστές πισίνες όπου δεν υπάρχει σύστημα ευθείας ροής για να ανανεώνεται ο αέρας υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος μετάδοσης ιών, όπως π.χ. αυτός που προκαλεί το κοινό κρυολόγημα. Ο βήχας και το φτέρνισμα που διασπείρει σταγονίδια στον αέρα χωρίς να υπάρχει οδός διαφυγής τους ή το συνάχι που μπορεί να μολύνει το νερό είναι παράγοντες που δεν πρέπει να

αγνοούνται, ιδιαίτερα από τις έγκυες γυναίκες.

Τι πρέπει να κάνουμε εάν επιλέξουμε πισίνα

1. Ντους προτού μπούμε στην πισίνα
2. Τα παιδιά να πηγαίνουν συχνά στην τουαλέτα
3. Να πλένουμε τα χέρια μετά την τουαλέτα
4. Ντους μετά την κολύμβηση για την απομάκρυνση του χλωρίου
5. Μη χρήση αντηλιακού, και προϊόντων μακιγιάζ
6. Μη χρήση της πισίνας όταν υποφέρουμε από κάποια λοίμωξη.

Προσοχή

1. Τα παιδιά παρότι έχουν ισχυρότερο ανοσοποιητικό δεν μπορούν να μεταβολίσουν εύκολα το χλώριο.
2. Οι ασθματικοί ασθενείς όχι μόνο δεν πρέπει να κολυμπούν σε πισίνες, ιδιαίτερα στις κλειστές, αλλά ούτε να κάθονται δίπλα σε αυτές, καθώς το χλώριο είναι ερεθιστικό.
3. Οι έγκυες γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς και για αυτό θα πρέπει να είναι ακόμα πιο προσεκτικές. Πέραν των προαναφερθέντων πρέπει να εστιάζουν την προσοχή τους και στα μικροατυχήματα προκειμένου να προστατεύσουν τη ζωή του εμβρύου.

Ευάγγελος Γγικόντες, Μαιευτήρας - Χειρουργός Γυναικολόγος

Πηγή: sigmalive.com